

B2/3F - De prijs van cola

pagina 1

Volgens velen geeft junkfood, het soort voedsel dat bij snackbars en hamburgerketens te koop is, dé verklaring voor de opmars van zwaarlijvigheid.

Een wilde veronderstelling lijkt het niet. In de jaren zeventig en tachtig van de afgelopen eeuw is junkfood opgekomen en in diezelfde periode dijde ook de taille uit, zowel in de Verenigde Staten als in Europa. Veel deskundigen wijzen naar de even grote als vette porties die in de McDonald's worden opgediend.

In de film 'Super Size Me' toont de Amerikaanse regisseur Morgan Spurlock hoe de keuze voor McDonald's hem binnen enkele weken 12 kilo deed aankomen. De conclusie ligt voor de hand: de vette happen én de mega-bekers frisdrank van McDonald's zijn ongezond.

Dat is echter te ongenueanceerd, zo toonde onlangs een journalist van het Algemeen Dagblad aan. Hij at ook een maand lang uitsluitend bij McDonald's, maar viel 6 kilo af en kreeg er volgens een medicus bovendien nog eens gezonder bloed van.

Met andere woorden, pas op voor de grote-stappen-snel-thuisredeneringen. Het is niet zo simpel om een eenduidige verklaring te vinden voor de epidemie van zowel zwaarlijvigheid als de ziekte die daar doorgaans mee gepaard gaat: diabetes, of suikerziekte.

Er is een hele waslijst aan mogelijke oorzaken: te weinig lichaamsbeweging, te vet eten, verkeerde genen, te veel snelle koolhydraten zoals suiker en zetmeel uit aardappelen, wit brood en witte rijst.

Op het gevaar af weer overhaaste conclusies te trekken, is het toch interessant de schijnwerper op één voedingsmiddel te richten. Er komen de laatste maanden namelijk steeds meer signalen dat frisdranken misschien wel extra riskant zijn.

Onlangs is in een Amerikaans medisch tijdschrift verslag gedaan van een onderzoek bij honderdduizend verpleegsters.

De onderzoekers constateerden allereerst dat er een duidelijk verband is tussen het drinken van veel frisdrank en dikte. Daarnaast bleken vrouwen die meer dan één glas frisdrank per dag drinken, een 80 procent hogere kans op suikerziekte te hebben dan vrouwen die nooit frisdrank drinken.

Een belangrijke verklaring waarom frisdranken dit effect hebben, is dat vloeibare calorieën in het lichaam op wat voor manier dan ook een ander effect hebben dan vaste. Een goede verklaring voor dit bizarre verschijnsel is er niet. Wie taartjes of bruine boterhammen met kaas eet, zit op een gegeven moment vol. Ergens in het lichaam worden de calorieën geturfd en wordt er vervolgens een signaal naar de hersenen gestuurd dat het welletjes is geweest. De honger, dan wel lekkere trek, is gestild en een gevoel van verzadiging treedt op. Op de een of andere manier raakt dit fraaie systeem door frisdrank ontregeld. Zowel proefdieren als mensen compenseren het drinken van frisdrank bijvoorbeeld niet door vervolgens minder vast voedsel tot zich te nemen.

=> lees verder op volgende pagina

B2/3F - De prijs van cola

pagina 2

Dat is des te vervelender omdat er in een glas frisdrank een flinke stoot suiker zit, al gauw een stuk of acht eetlepels. Bovendien weten de meeste mensen wel dat ze moeten oppassen met gebakjes, snoep en chocola omdat daar veel suiker in zit, maar realiseren ze zich niet dat dit ook geldt voor frisdrank. Het is de laatste jaren steeds duidelijker geworden dat suiker en de zogeheten 'snelle' koolhydraten de stofwisseling kunnen doen ontsporen.

Suiker en zetmeel worden in de maag en darmen tot glucose afgebroken en het lichaam gebruikt die glucose als brandstof. Welnu, het is beter voor het lichaam dat die glucose mondjesmaat beschikbaar komt dan plotseling in een grote golf.

Dat laatste doet zich voor na de consumptie van suiker en zetmeelhoudende producten als aardappelen, witte rijst en wit brood. Deze golf van glucose wordt op de voet gevolgd door een golf van insuline, het hormoon dat glucose transporteert. Al dat gejojo zou op termijn kunnen leiden tot mankementen in het insulinesysteem. Het is biochemisch een ingewikkeld probleem dat kort valt samen te vatten: te veel suiker (en simpel zetmeel) veroorzaakt suikerziekte.

Bij dit alles is er een samenhang tussen de consumptie van frisdrank en de epidemie van zwaarlijvigheid en diabetes. Toen de afzet van frisdranken in de jaren zeventig explosief groeide, sloeg ook de weegschaal op hol. In theorie is het mogelijk dat de suiker in frisdranken, zoals cola (en trouwens ook in bijna alle natuurlijke vruchtensappen) de stofwisseling uit het lood kan brengen. Daardoor kan op termijn zowel zwaarlijvigheid als suikerziekte ontstaan. Deze redenering zou de toenemende zwaarlijvigheid kunnen verklaren.

De 'fatale' opmars van frisdrank is ten koste gegaan van het drinken van melk. Voor het tijdperk van cola, sinas en cassis lesten pubers hun dorst met melk. Op melk is de afgelopen jaren veel wetenschappelijke kritiek geuit. In melk zit bijvoorbeeld verzadigd vet, dat is slecht voor hart- en bloedvaten.

Inmiddels is wel duidelijk dat de vervanging van melk door frisdrank bepaald geen verbetering is. Het staat buiten kijf dat melk bol staat van de voedingsstoffen (sommige slecht, maar vele ook goed), terwijl over suiker in frisdrank niets, maar dan ook helemaal niets positiefs valt te melden.

Naar een artikel van Simon Rozendaal, Elsevier, 4 september 2004

B2/3F - De prijs van cola

pagina 3

Vragen over de tekst:

Kies het juiste antwoord.

1. Een definitie van junkfood wordt in de tekst omschreven als:

- a. Het soort voedsel waar je altijd zwaarlijvig van wordt.
- b. Het soort voedsel dat bij snackbars en hamburgerketens te koop is
- c. Het soort voedsel waarmee je 6 kilo afvalt.
- d. Het soort voedsel waar je suikerziekte van krijgt.

2. De film “Super Size Me” toont aan dat.....

- a. iedereen na het eten van junkfood binnen enkele weken 12 kilo aankomt
- b. vette happen en frisdrank ongezond zijn.
- c. dat de conclusie niet zo maar getrokken kan worden ahv de ervaring van alleen de regisseur.
- d. je zowel kunt aankomen als afvallen van junkfood.

3. Bij een onderzoek naar het drinken van veel frisdrank en dikte bleek dat

- a. er een duidelijk verband bestaat.
- b. verpleegsters vooral dik werden
- c. 80% van de vrouwen suikerziekte krijgt
- d. frisdrank drinken altijd ongezond is.

4. Het verschil tussen de inname van suikerhoudende consumpties zoals gebakjes, chocola, snoep en frisdrank is:.....

- a. gebakjes, chocola en snoep bevatten meer suiker
- b. frisdrank geeft je geen honger gevoel meer.
- c. in gebak, chocola en snoepjes zit veel meer glucose
- d. frisdrank kan het systeem verstoren, zodat je niet meer weet dat je verzadigd bent en moet stoppen met verdere inname.

5. De stofwisseling uit het lood brengen kan gebeuren door:

- a. de suiker in frisdrank
- b. een golf van insuline
- c. zetmeelhoudende producten
- d. veelvuldige consumptie van frisdrank

6. Er is een *samenhang* tussen de consumptie van frisdrank en de epidemie van zwaarlijvigheid en suikerziekte, betekent hetzelfde als:

- a. Er is bewijs gevonden dat suiker in cola en frisdrank mensen dik maakt.
- b. Een onderzoek heeft aangetoond aan dat zwaarlijvige mensen ook altijd suikerziekte krijgen.
- c. het drinken van frisdrank en de epidemie van zwaarlijvigheid en suikerziekte hebben met elkaar te maken.
- d. Zwaarlijvige mensen drinken veel frisdrank.